

I corsi sono rivolti ai Cittadini over 60 residenti nella Circoscrizione 7

Per i corsi:  
YOGA E SALUTE, NUOTO, ACQUAGYM,  
TAI CHI CHUAN, GINNASTICA DOLCE  
TRIATHLON, CORPO SENZA ETA' - MENTE  
SENZA TEMPO

verranno richiesti al momento dell'iscrizione:  
- CARTA D'IDENTITA' (fotocopia)  
- CODICE FISCALE

Per il corso di Acquagym e Ginnastica dolce  
verranno inoltre richieste 2 FOTO TESSERA (chi  
invece ha frequentato il corso lo scorso anno deve  
presentare la tessera con la foto).

Alla prima lezione occorre presentare il  
CERTIFICATO MEDICO (originale e fotocopia, che  
deve essere valido fino alla scadenza del corso)  
senza il quale non si può accedere al corso. Non  
vale l'autocertificazione.

Per i GRUPPI DI CAMMINO è prevista la  
sottoscrizione di una liberatoria.

In caso di posti liberi le iscrizioni potranno  
proseguire durante gli orari di attività.



## PER INFORMAZIONI

Circoscrizione 7  
Ufficio Cultura e Tempo Libero  
Corso Vercelli 15  
Tel. 011.011.35759  
sito web: [www.comune.torino.it/circ7](http://www.comune.torino.it/circ7)

La Circoscrizione 7, anche nell'anno  
2016-2017, attiverà iniziative e  
momenti destinati ai residenti che  
rientrano, anagraficamente, nella  
Terza Età.

Sul territorio sono a loro disposizione  
quattro Centri di Incontro ai seguenti  
indirizzi:

Corso Belgio 91  
Corso Casale 212  
Lungo Dora Savona 30  
Via Cuneo 6 bis

*A sostegno dei Centri e degli Anziani,  
la Circoscrizione 7 organizza e  
finanzia molteplici attività nel campo  
del tempo libero, della cultura,  
dell'intrattenimento con corsi di  
ginnastica dolce, triathlon, nuoto,  
fitwalking, discipline orientali,  
acquagym, yoga, tai chi chuan,  
computer e camminate lungo la Dora.*

*Il Progetto "Arte e Sport Terza Età"  
raccolge ed ottimizza le varie attività  
in modo che i residenti Anziani possano  
beneficiare di un programma vasto e  
coinvolgente.*

*Per offrire un servizio migliore abbiamo  
preparato questo depliant con tutte  
le attività culturali e sportive e con le  
informazioni per iscriversi ai corsi.*

Il Presidente, Luca DERI

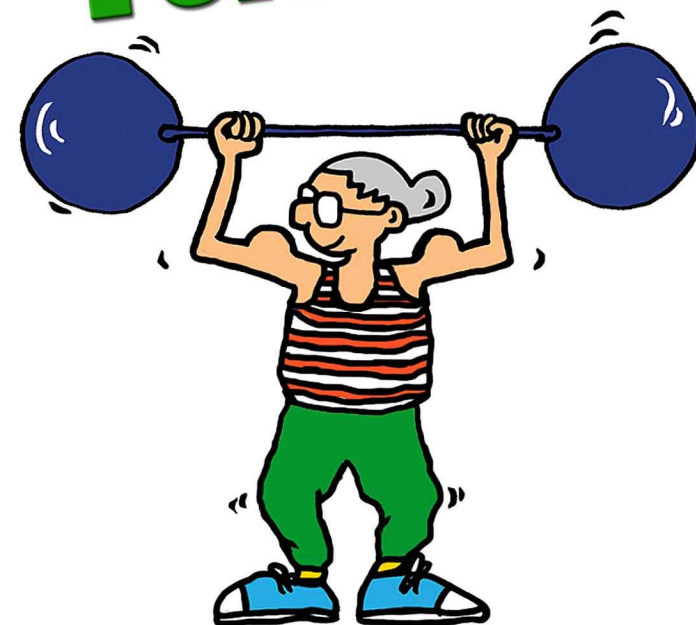
Il Direttore, Dr. Luca PALESE

Il Coordinatore II Commissione, Ferdinando D'APICE

Il Coordinatore Sottocommissione Cultura, Silvio SABATINO



# ARTE & SPORT Terza Età



## 2016/2017



## CORPO SENZA ETA' - MENTE SENZA TEMPO

**Attività:** discipline orientali, difesa personale.  
**Dove:** Centro di Incontro, corso Casale 212  
**Quando:** mercoledì, ore 10.00-11.30  
**Iscrizioni:** Centro Civico, corso Vercelli 15  
**martedì 18 e venerdì 21 ottobre 2016**  
orario: 15.00-16.00.

**Inizio corso:** mercoledì 26 ottobre 2016  
**Quota associativa:** 45 euro  
**Organizzazione:** Judo Club 21  
info: 339.5379203 - mario.judo@libero.it



## TRIATHLON

**Attività:** ginnastica, nuoto e fitwalking.  
**Dove:** palestra e piscina Colletta, parco Colletta, via Ragazzoni 5  
**Quando:** martedì e venerdì - orario 09.00-10.00  
**Iscrizioni:** Centro Civico, corso Vercelli 15  
**martedì 18 e venerdì 21 ottobre 2016**  
orario: 09.30-11.00

**Inizio corso:** martedì 25 ottobre 2016  
**Quota associativa:** 45 euro  
**Organizzazione:** SAFATLETICA - info: 011.7509701



## COMPUTER

**Attività:** Corso di alfabetizzazione informatica, dieci lezioni da due ore ciascuna.  
**Dove:** Centro di Incontro, corso Belgio 91  
**Quando:** dal lunedì al venerdì, orario 9.30-11.30  
**Iscrizioni:** Centro d'Incontro, corso Belgio 91  
**mercoledì 19 ottobre 2016, ore 9.30**

**Inizio corsi:** da lunedì 24 ottobre 2016 **antiloco**  
**Quota di iscrizione:** 45 euro  
**Organizzazione:** Antiloco - info: 329.5724461

## YOGA E SALUTE

**Attività:** percorso dallo Yoga al Tai Chi Chuan attraverso la pratica di esercizi e tecniche di rilassamento con movimenti e posture per mantenere il benessere fisico e mentale.  
**Dove:** Palestra, corso Cadore 20/8  
**Quando:** giovedì, orario: 8.45-10.00  
**Iscrizioni:** Centro Civico, corso Vercelli 15  
**martedì 18 ottobre 2016, orario: 9.00-13.00**

**Inizio corso:** giovedì 27 ottobre 2016  
**quota di iscrizione:** 40 euro  
**Organizzazione:** ASD Polismile  
info: 347.1243594 - p-lantelme@libero.it



## TAI CHI CHUAN

**Attività:** il Tai Chi Chuan è una pratica di attività dolce del corpo di movimento e respiro. Rallenta il processo di invecchiamento, incrementa la funzione aerobica, riduce la pressione sanguigna e lo stress.  
**Dove:** corso Belgio 91  
**Quando:** lunedì, orario 9.30-11  
**Iscrizioni:** Centro Civico, corso Vercelli 15  
**giovedì 20 ottobre 2016**  
orario: 9-11 e 14-15.30

**Inizio corso:** lunedì 31 ottobre 2016  
**Quota di iscrizione:** 40 euro  
**Organizzazione:** HER  
info: 347.1245316  
info@hernews.org



## NUOTO e ACQUAGYM

**Attività:** "Vitattiva" attività di acquagym e nuoto.  
**Dove:** Piscina Colletta, via Ragazzoni 5  
**Quando:** martedì e giovedì, orario: 10.40-11.30  
mercoledì e venerdì, orario: 11.30-12.20  
**Iscrizioni:** Centro Civico, corso Vercelli 15  
**lunedì 17 e mercoledì 19 ottobre 2016**  
orario: 9.30-11.30

**Inizio corsi:** martedì 25 ottobre 2016  
**Quota di iscrizione:** 40 euro  
**Organizzazione:** U.S. ACLI TORINO  
info: 011.5712863  
info@usaclitorino.it



## GRUPPI DI CAMMINO

**Attività:** camminate sulle sponde fluviali della Dora con partenza dal Centro Civico in corso Vercelli 15.  
**Quando:** mercoledì, orario: 9.00-10.15  
Non è necessario iscriversi.  
**Inizio corso:** mercoledì 26 ottobre 2016  
**Quota di iscrizione:** nessuna  
**Organizzazione:** ASL TO1  
Dipartimento Integrato della Prevenzione  
SSD Epidemiologia ed Educazione Sanitaria  
info: 011.5663223 - mail: episan@aslto1.it



## GINNASTICA DOLCE

**Attività:** ginnastica eseguita con movimenti lenti e graduali a basso impatto.  
**Dove:** Centro di Incontro, Lungo Dora Savona 30  
**Quando:** lunedì - giovedì  
orario: 8.30-9.20 / 9.30-10.20  
**Iscrizioni:** **giovedì 20 ottobre 2016**  
orario: 9.00-11.00

**Dove:** Palestra, corso Cadore 20/8  
**Quando:** martedì - venerdì  
orario: 8.30-9.20 / 9.30-10.20  
**Iscrizioni:** **venerdì 21 ottobre 2016**  
orario: 9.00-11.00

**Dove:** Centro di Incontro, corso Casale 212  
**Quando:** martedì e venerdì  
orario: 9.30-10.20 / 10.30-11.20  
**Iscrizioni:** **martedì 25 ottobre 2016**  
orario: 9.00-11.00

**Iscrizioni:** Centro Civico, corso Vercelli 15

**Inizio corsi:** lunedì 24 ottobre 2016  
**Quota di iscrizione:** 45 euro

**Organizzazione:** C.F.S.ssd  
info: 349.221241



## ACQUAGYM

**Attività:** Ginnastica in acqua.  
**Dove:** Piscina Colletta, via Ragazzoni 5  
**Quando:** martedì e giovedì o mercoledì e venerdì  
**Iscrizioni:** Centro Civico, corso Vercelli 15  
**lunedì 17 ottobre 2016, orario: 9.00-11.00**  
per chi frequenta dalle 9.00-9.50

**martedì 18 ottobre 2016, orario: 9.00-11.00**  
per chi frequenta dalle 9.50-10.40

**mercoledì 19 ottobre 2016, orario: 9.00-11.00**  
per chi frequenta dalle 10.40-11.30

**Inizio corsi:** martedì 25 ottobre 2016  
**Quota di iscrizione:** 45 euro

**Organizzazione:** C.F.S.ssd  
info: 349.221241

